

DOI: 10. 12209/CAIM202309050001

· 中西医结合临床案例 ·

温通拨筋罐联合八段锦治疗 1 例脾虚湿盛型 单纯性肥胖患者的护理

苗玉鑫, 孙艳荣

(北京中医药大学东方医院 经开区院区 治未病科, 北京 100078)

摘要: 本文总结 1 例温通拨筋罐疗法联合八段锦治疗脾虚湿盛型肥胖患者的护理经验。根据患者中医辨证分型进行辨证施护, 为患者制定个体化护理方案采用温通拨筋罐技术与八段锦结合的方式进行治疗。根据治疗前后的 BMI 对比, 治疗效果显著。中医适宜技术操作简单、不良反应少、价格低廉、患者接受度高, 值得临床大力推广。

关键词: 单纯性肥胖; 温通拨筋罐; 八段锦; 中医适宜技术

Nursing care of a simple obesity patient with spleen deficiency and dampness excess treated with Wentong Tiaojin cupping combined with Baduanjin

Miao Yuxin, Sun Yanrong

(Preventive Medicine Department, Economic Development District, Dongfang Hospital Beijing University of
Traditional Chinese Medicine, Beijing 100078)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of an obese patient with spleen deficiency and dampness excess treated with Wentong Tiaojin cupping therapy combined with Baduanjin. Dialectically provide nursing care based on the patient's TCM syndrome differentiation and classification, and develop personalized nursing plans for the patient. The combination of Wentong Tiaojin technology and Baduanjin is taken for treatment. According to the comparison of BMI before and after treatment, the treatment effect is significant. The suitable techniques of Traditional Chinese Medicine are simple to operate, and with few adverse reactions, low prices, and high patient acceptance, which are worth promoting vigorously in clinical practice.

KEY WORDS: Simple obesity; Wentong Tiaojin cupping; Baduanjin; appropriate techniques of Traditional Chinese Medicine

单纯性肥胖是因体内脂肪分布异常或堆积过多, 造成体质量超过正常范围的一种慢性代谢性紊乱性疾病。随着社会发展, 人们饮食结构发生改变, 肥胖人数不断增加^[1]。其中单纯性肥胖的患病率逐年上升, 且有年轻化趋势, 已被 WHO 列为全球性疾病之一^[2]。目前, 我国超过 50% 的成年人有超重或肥胖的表现, 青少年和儿童的肥胖率也呈现不断上升的趋势^[3]。肥胖是当下导致许多疾病的重要原因, 包括心脏病、高血压、糖尿病和某些癌症等^[4]。

中医学认为, 单纯性肥胖症病因病机为“饮食

不节、入多于出”, 导致脂肪在体内堆积, 引起脾、胃、肾三脏功能失调, 痰湿内聚^[5]。肥胖之初, 患者多食欲亢盛, 机体的气化功能多正常或增强; 随着病情进展, 体内膏脂堆积, 痰浊内生, 困阻气机, 损伤脾胃, 加之长期饮食不节, 肥甘积滞, 脾胃受损, 气化功能减弱, 饮食不化而生痰湿, 形成恶性循环^[6]。临床研究表明, 罐法、八段锦功法等对肥胖症均有良好的效果^[7-9]。本文总结 1 例脾虚湿盛型肥胖患者运用温通拨筋罐疗法联合八段锦的护理经验, 现报告如下。

收稿日期: 2023-09-05

通信作者: 孙艳荣, E-mail: m15311189515@163.com

OPEN ACCESS

www. case. jcme. net. cn

1 临床资料

患者女性,年龄 26 岁,2023 年 6 月 20 日于北京中医药大学东方医院经开区院区治未病科就诊,就诊时自诉近两年体重增加 20 kg,近半年全身乏力。刻下症见:神志清楚,体型肥胖,面色萎黄,行走肢体困重,饮食可,二便调,睡眠差,舌淡红,苔白腻,脉沉缓。西医诊断:单纯性肥胖症。中医诊断:肥胖病;辨证分型为脾虚湿盛证。遵医嘱行温通拨筋罐治疗,通过 1 个月的中医护理干预,患者体重、BMI 值均有所下降。

2 护理

2.1 护理评估

患者身高 168 cm,体重 80 kg, BMI 28.3 kg/m²,参照 2011 年《中国成人肥胖症防治专家共识》标准, BMI ≥ 28 kg/m²,可判定为肥胖症,该患者属于肥胖症。

2.2 护理诊断

护理诊断包括:①营养失调:高于机体需要量与能量摄入与消耗失衡有关;②活动无耐力:与肥胖导致的体力下降有关。

2.3 护理计划

根据患者情况,制定护理目标:通过中医适宜技术及八段锦功法改善患者体质,减轻体重。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

2.4.1.1 温通拨筋罐

操作方法:患者取仰卧位,施术者将艾柱插入温通拨筋罐点燃后平放于腹部,以中脘穴、神阙穴为中心自上而下地做顺时针急速不停地摩动约 5 分钟。将罐口抬起 15°,利用弧边在消泺穴、云门穴、升胃穴、气海穴、关元穴、足三里穴等穴位推刮,每个穴位 1 分钟左右。患者俯卧位,推刮膀胱经,点按脾俞、胃俞等穴,以患者舒适为宜,每周 1~2 次。

2.4.1.2 八段锦

包括以下八个动作:两手托天理三焦、左右开弓似射雕、摇头摆尾去心火、调理脾胃单臂举、五劳七伤往后瞧、背后七颠百病消、两手攀足固肾腰、攒拳怒目增气力。嘱患者每日练习一次。

2.4.1.3 代茶饮

荷叶 60 g,生山楂 10 g,生薏苡仁 10 g,橘皮 5 g。饮用方法:沸水泡 30 分钟,以此代茶,每日 1

剂,可连续加热水浸泡。

2.4.2 饮食护理

嘱患者清淡饮食,多吃玉米、红薯、紫薯、芋头等粗纤维食物,促进肠道蠕动,摄入新鲜蔬菜、低糖类水果,每日饮水量不少于 2000 ml。

2.5 护理效果评价

患者治疗 1 个月后,体重、BMI 值显著下降,详见表 1;肢体困重、乏力、睡眠差等症状明显缓解。

表 1 疗效评价

	身高(cm)	体重(kg)	BMI(kg/m ²)
治疗前	168	80	28.3
治疗 1 次后	168	78.5	27.8
治疗 2 次后	168	77	27.3
治疗 3 次后	168	76	26.9
治疗 4 次后	168	75	26.6
治疗 5 次后	168	74	26.2
治疗 6 次后	168	73	25.9

2.6 护理结果和随访

患者治疗后体重、BMI 均呈下降趋势。患者治疗停止 7 天后打电话随访,患者自诉精力较前充沛,体重又下降 2 kg,治疗效果显著,十分满意。

3 讨论

温通拨筋罐是集推拿、拨筋、艾灸于一体的中医特色治疗工具,是一种治疗性和舒适性并存的新疗法,此疗法具有温、通、调、补等功效。艾灸疗法是以灸火的热力,给穴位加以温热性刺激,达到通经络,调和气血的作用;拨筋可疏通经络、软筋散结、改善血运;推拿可调节脏腑功能、平衡阴阳气血、分调血运。三者合一可达到扶正祛邪、补益强身、激活免疫系统等作用^[10]。中医经络腧穴理论提倡“经穴所在,主治所及”。因此对于肥胖,特别是腹型肥胖的治疗,都会选择腹部的天枢穴等刺激治疗。本案例通过刺激中脘、关元、胃俞、脾俞、足三里穴、消泺穴等穴位,可调节脏腑经络,改善机体脾胃功能,促进脂肪代谢,消耗积存的脂肪,达到减肥的目的。

八段锦为独立与完备的健身功法,其主要源自北宋,到今时今日总计有八百余年的历史传承^[11]。八段锦作为一种中、低强度的温和运动,练习无需器械,不受场地局限,简单易学,节省时间,作用极其显著,可使瘦者健壮,肥者减肥,适宜人群广泛,老少皆宜,是非常理想的控制体质量、保

持健康BMI的方式。

中药代茶饮又被称作药茶、中药茶,是将中草药与茶叶相配,或者以单味(复方)中草药代为茶饮的方式进行服用,是一种历史悠久的传统剂型,具有疾病治疗和预防的功效^[12]。该治疗方剂中荷叶味苦、涩、性平,入肝、脾、胃经,有利水湿、升清阳、清热等作用;薏苡仁长于健脾利湿,可与荷叶共奏健脾利湿、降脂减肥之功;山楂味酸甘,有积食化积的作用;橘皮具有理气健脾、燥湿化痰的作用,可用于单纯性肥胖患者。

综上,温通拨筋罐联合八段锦治疗单纯性肥胖,患者满意。为达到“十四五”时期中医药传承创新发展和护理事业高质量发展的要求^[13],应将中医适宜技术及中医药特色大力推广,使更多患者减少疾病的痛苦。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 张楚铭. 某师范院校900名肥胖大学生中医体质调查分析[J]. 中国校医, 2018, 32(5): 351-353.
ZHANG C M. Investigation and analysis of TCM constitution of 900 obese college students in a normal university [J]. Chin J Sch Dr, 2018, 32(5): 351-353. (in Chinese)
- [2] COOPER A J, GUPTA S R, MOUSTAFA A F, et al. Sex/gender differences in obesity prevalence, comorbidities, and treatment [J]. Curr. Obes. Rep., 2021, 10(4): 458-466.
- [3] 中国居民营养与慢性病状况报告[R]. 北京: 国务院新闻办公室新闻发布会, 2020.
Report on the Nutrition and Chronic Disease Status of Chinese Residents [R]. Beijing: Press Conference of the State Council Information Office, 2020
- [4] 徐梦瑜, 梁晓宇, 孙龙昊, 等. 肥胖症患者寻求减重手术动机的质性研究[J]. 中西医结合护理, 2021(6): 10-14.
XU M Y, LIANG X Y, SUN L H, et al. A qualitative study on the motivations to bariatric surgery of patients with obesity [J]. Chin J Integr Nurs, 2021(6): 10-14. (in Chinese)
- [5] 潘焕焕, 赵绛波. 穴位埋线治疗痰湿内盛型单纯性肥胖症患者的效果[J]. 中国民康医学, 2023, 35(9): 127-130.
PAN H H, ZHAO J B. Effects of acupoint catgut embedding in treatment of simple obesity of phlegm dampness stagnation type [J]. Med J Chin People's Heath, 2023, 35(9): 127-130. (in Chinese)
- [6] 李鹏帆, 王琦, 郁东海, 等. 中医综合方案治疗脾虚痰湿型单纯性肥胖临床观察[J]. 中医药通报, 2023, 22(3): 22-25.
LI P F, WANG Q, YU D H, et al. Clinical observation on the treatment of simple obesity of spleen-deficiency and phlegm-dampness type with comprehensive scheme of traditional Chinese medicine [J]. Tradit Chin Med J, 2023, 22(3): 22-25. (in Chinese)
- [7] 郑春丽, 聂兢克, 傅心昊. 中医治疗脾肾阳虚型肥胖症的临床研究进展[J]. 光明中医, 2022, 37(1): 168-171.
ZHENG C L, NIE J K, FU X H. Clinical study on therapy of traditional Chinese medicine in the treatment of obesity with Yang deficiency of spleen and kidney syndrome [J]. Guangming J Chin Med, 2022, 37(1): 168-171. (in Chinese)
- [8] 刘志平. 武术功法八段锦对肥胖的影响研究[J]. 武术研究, 2021, 6(10): 114-115, 123.
LIU Z P. Research on the effect of Baduanjin on obesity [J]. Wushu Stud, 2021, 6(10): 114-115, 123. (in Chinese)
- [9] 夏明丽. 代茶饮联合穴位埋线、拔罐治疗产后单纯性肥胖的临床观察[J]. 中国民间疗法, 2022, 30(19): 77-80.
XIA M L. Clinical observation of traditional Chinese medicine tea, acupoint catgut embedding and cupping in treating postpartum simple obesity [J]. China's Naturopathy, 2022, 30(19): 77-80. (in Chinese)
- [10] 刘燕娜, 范艳, 王雪送, 等. 艾灸疗法临床应用研究现状[J]. 中西医结合护理, 2021(8): 118-121.
LIU Y N, FAN Y, WANG X S, et al. Research status of clinical application of moxibustion [J]. Chin J Integr Nurs, 2021(8): 118-121. (in Chinese)
- [11] 韩睿书, 孙云华, 王金凤, 等. 八段锦在老年冠心病稳定型心绞痛患者运动康复中应用的研究进展[J]. 中西医结合护理, 2022(3): 71-78.
HAN R S, SUN Y H, WANG J F, et al. Research progress of Baduanjin in exercise rehabilitation for elderly patients with stable angina pectoris of coronary heart disease [J]. Chin J Integr Nurs, 2022(3): 71-78. (in Chinese)
- [12] 程晶晶, 叶璟, 王丽霞. 中医医院患者对中药代茶饮的认知情况与影响因素[J]. 中医药管理杂志, 2023, 31(8): 95-98.

- CHENG J J, YE J, WANG L X. Cognition and influencing factors of patients in traditional Chinese medicine hospital on tea substitute with traditional Chinese medicine [J]. J Tradit Chin Med Manag, 2023, 31(8): 95-98. (in Chinese)
- [13] 唐玲, 郭红, 祝静, 等. 《北京市“十四五”中医护理发展规划》解读[J]. 中西医结合护理, 2022(7): 157-162.
- TANG L, GUO H, ZHU J, et al. Interpretation of the 14th five-year plan for the development of traditional Chinese medicine nursing in Beijing [J]. Chin J Integr Nurs, 2022(7): 157-162. (in Chinese)

声明:此案例经过本平台同行评议,全文开放获取,采用知识共享(CC 4.0 BY-NC-ND)许可协议,作者可在其他媒体再次发表。